

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI
DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UMS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

YUSRIL HAYKAL BATTUTA

F 100 160 164

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UMS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh:

Yusril Haykal Battuta

F 100 160 164

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UMS**

Oleh :

YUSRIL HAYKAL BATTUTA
F 100 160 164

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Susatyo Yuwono S.Psi,M.Si, Psikolog
NIK.NIDN: 838/0624067301

23 April 2021

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI
DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UMS**

oleh :

YUSRIL HAYKAL BATTUTA

F 100 160 164

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada 24 Juni 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji

Susatyo Yuwono S.Psi,M.Si, Psikolog

(Ketua Dewan Penguji)



Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Psi., Psikolog

(Anggota I Dewan Penguji)



**Ajeng Nova Dumpratiwi, S. Psi., M. Psi.,
Psikolog**

(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,



Susatyo Yuwono S.Psi.M.Si. Psikolog

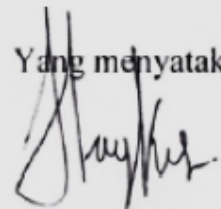
NIK.NIDN: 838/0624067301

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Agustus 2021

Yang menyatakan


Yusril Haykal Battuta

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji Syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan petunjuk dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa bimbingan, dukungan, serta doa yang di berikan dari semua pihak sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini, maka dari itu dengan kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Susatyo Yuwono S.Psi,M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Susatyo Yuwono S.Psi,M.Si, Psikolog selaku pembimbing yang telah banyak membantu dan membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan baik.
3. Seluruh staf pengajar dan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang sudah memberikan ilmu serta membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Keluarga penulis yaitu kedua orang tua penulis yaitu: Papa Yopi Harwinanda Ardesa dan Mama Tri Andari Setyaningrum yang telah mendo'akan dan memberi semangat kepada penulis sampai kapanpun. adik tersayang yaitu Fayza Hasna Zahida dan Naela Hana Umaira serta semua keluarga yang menjadi pendorong penulis dalam mengerjakan skripsi.
5. Khanza Meidyna yang selalu sabar membantu, memberi semangat, memberi do'a selama proses penyelesaian skripsi. Tempat mengeluh dikala penulis sedang Malas, dan lelah saat mengerjakan skripsi.
6. Sahabat penulis Akmal, Mahardika, Yogi, Sindi resa, Dina, Raffi, Ulfa nuha, Boy, Ryan, Ghifar, Gozha dan masih banyak lagi yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu sabar menemani penulis, mengajarkan, dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi.

7. Keluarga Besar DPM F Psikologi periode tahun 2019/2020 sebelumnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
8. Keluarga Besar Rapma FM periode tahun 2019/2020 sebelumnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan cinta dan kasih sayang kepada kita semua. Dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah mendukung, mendoakan dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga karya ini bisa bermanfaat untuk kita semua serta orang lain. *Amin ya Rabbal'Alamin.*

Surakarta, 23 April 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
PENDAHULUAN.....	1
METODE	16
HASIL	22
PEMBAHASAN	26
KESIMPULAN	30
SARAN	30
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue print</i> Dukungan Sosial	18
Tabel 2 Blue print skala Regulasi diri.....	19
Tabel 3 <i>Blue print</i> Skala Stres Akademik	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kategori Stress Akademik.....	23
Gambar 2 Kategorisasi Dukungan Sosial	24
Gambar 3 Kategorisasi Regulasi Diri	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint	35
Lampiran 2 Skala Sebelum Validitas	37
Lampiran 3 Uji Validitas.....	43
Lampiran 4 Skala Sesudah Validitas.....	48
Lampiran 5 Uji Reliabilitas	54
Lampiran 6 Print Out Hasil Olah Data Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	65
Lampiran 7 Kategorisasi Data Hasil Penelitian	76
Lampiran 8 Informed Consent (IC).....	86
Lampiran 9 Bukti Fisik & Bukti Analisis Data.....	87
Lampiran 10 Bukti Turnitin	89
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	92
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian	93

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UMS

Yusril Haykal Battuta¹⁾, Susatyo Yuwono²⁾
Yusrilhaykal1@gmail.com¹⁾, sy240@ums.ac.id²⁾
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan stress akademik mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UMS. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UMS yang berjumlah 1380 mahasiswa. Dari populasi tersebut peneliti mengambil 344 subjek dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, cara pengambilan data yakni menggunakan kuesioner yang berisi skala stres akademik, dukungan sosial, dan regulasi diri. Serta dianalisis menggunakan regresi berganda dengan memenuhi uji normalitas dan linearitas. Hasil analisis hipotesis mayor dilihat dari *anova table* menunjukkan nilai F sebesar 33,955 dengan sig. $0,000 < 0,01$ artinya terdapat hubungan dan sangat signifikan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan stres akademik, dapat disimpulkan hipotesis mayor penelitian ini diterima. Hasil analisis hipotesis minor menunjukkan nilai korelasi antara stress akademik dengan dukungan sosial ($r = -0,398$ dengan sig. $0,000 < 0,01$ artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dengan dukungan sosial. Hasil analisis hipotesis minor juga menunjukkan nilai korelasi antara stres akademik dengan regulasi diri ($r = -0,297$ dengan sig. $0,000 < 0,01$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan regulasi diri. Sumbangan efektif dari kedua variabel bebas dalam mempengaruhi stres akademik sebagai variabel tergantung sebesar 16,6% dengan rincian dukungan sosial mempengaruhi stres akademik sebesar 13,5% dan regulasi diri mempengaruhi stres akademik sebesar 3,1%, sedangkan 83,4% dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Regulasi Diri, Stress Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF REGULATION WITH ACADEMIC STRESS IN STUDENTS IN THE FACULTY OF PSYCHOLOGY UMS

Yusril Haykal Battuta¹ Susatyo Yuwono²⁾
Yusrilhaykal1@gmail.com¹, sy240@ums.ac.id²⁾
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

The hypothesis in this study is that there is a relationship between social support and self-regulation with academic stress on students at the Faculty of Psychology UMS. The population of this research is the students of the Faculty of Psychology UMS. From this population, the researcher took 344 samples using simple Purposive sampling technique. This research method uses a quantitative approach, with academic stress as the dependent variable (Y) and social support (X1) and self-regulation (X2) as independent variables. The data analysis technique used multiple regression analysis by fulfilling the normality and linearity tests. The results of the major hypothesis analysis seen from the ANOVA table show the F value of 33,955 with sig. $0.000 < 0.01$ means that there is a and very significant relationship between social support and self-regulation with academic stress, it can be concluded that the major hypothesis of this study is accepted. The results of the minor hypothesis analysis show the correlation value between academic stress and social support ($r = -0.398$ with sig. $0.000 < 0.01$ means that there is a very significant relationship between academic stress and social support. The results of the minor hypothesis analysis also show the correlation value between academic stress and self-regulation ($r = -0.297$ with sig. $0.000 < 0.01$ means that there is a significant relationship between academic stress and self-regulation. The effective contribution of the two independent variables in influencing academic stress as the dependent variable is 16.6% with details of social support affecting academic stress by 13.5% and self-regulation affecting academic stress by 3.1%, while 83.4% is influenced by the variable other.

Keywords: Social Support, Self-Regulation, Academic Stres